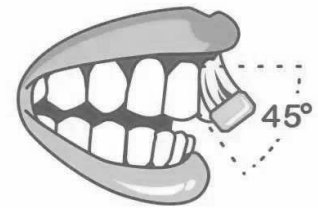


貝氏刷牙法

在諸多刷牙方法中，「貝氏刷牙法」是近代被多數推廣的方法，同時也是國內各牙醫學會及公會所建議的方法。「貝氏刷牙法」主要是針對牙齦溝，有 90% 的蛀牙發生在牙齦和牙齒交界的地方，正確使用此方法可去除牙菌斑，擁有一口好牙。

※貝氏刷牙法步驟：



- (一) 刷牙時以兩、三顆牙齒為單位。
- (二) 牙刷需先朝牙齦方向，與牙齒的縱軸呈 45° 角置入牙齦溝內。
- (三) 以原地圓周運動的方式，先刷除靠近牙齦溝內的牙菌斑，之後再往上或往下刷牙齒表面，然後再換刷其他顆牙齒。
- (四) 刷完牙齒的外側面、內側面後，再以前後來回刷的方式刷牙齒的咬合面。

◎注意：勿以左右橫向的來回刷牙齒的內外側面，如此便像鋸木頭一般，會造成牙齒齒頸部的磨耗，使得牙本質暴露，而有牙齒敏感的后遺症。

參考資料

1. 黃聖淵(2016)·以互動科技提升正確刷牙之研究(碩士論文)·取自華藝線上圖書館。
2. 衛生福利部心理及口腔健康司(2018, 8月3日)·2018 從小保護牙老來不缺牙-貝氏刷牙法·取自 <https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-486-1876-107.html>